

## ウォーキングで健康づくり! 健康チャレンジ

歩いてポイントをためて、抽選で区内共通商品券(500~3000円)などが当たる!

ウォーキングや日常生活の中での歩数や健診(検診)の受診等がポイントとして加算され、ポイントを貯めると抽選で景品がもらえる「こうとう健康チャレンジ」を実施します。

ウォーキングには、生活習慣病の予防や心肺機能の向上、ストレス解消などの効果があります。「こうとう健康チャレンジ」に参加して健康づくりを始めませんか。

☎ こうとう健康チャレンジ事務局 ☎6626-3476、FAX3615-7171

**受付開始**

スマホアプリ

9/15(水)~

歩数計

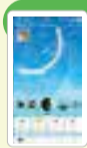
9/21(火)~

**ポイント付与期間**

10/1(金)~

令和4年1/31(月)

参加方法は **2種類**



スマホアプリ

**800人**  
(申込順)



歩数計

**200人**  
(申込順)

掲載している情報は8月31日時点のものです。最新の情報はお問い合わせください。

【参加対象】区内在住で18歳以上の方

【申込方法】スマホアプリ：9/15(水)からアプリ内で受付

歩数計：9/21(火)・22(水)・24(金)に開催する説明会で申込

【費用】無料。スマホアプリはお持ちのスマートフォンをご利用ください。

通信料はご負担ください。

※詳細は区ホームページをご覧ください(右記二次元コード参照)



参加ツール	定員	申込受付	申込方法
<b>スマホアプリ</b> ○どこでも簡単に登録ができます ○歩数はアプリから送信	800人 (申込順)	9/15(水)から	①下記QRコードからアプリ「健康マイレージ」をダウンロード Android  iPhone ②手順にそって登録者情報を入力 ※団体コード「koto(半角)」を入力
<b>通信機能付き歩数計</b> ○歩数計は無料配付 ○歩数は、ローソンやミニストップに設置の「Loppi端末」や区役所・健康センターに設置のリーダーから送信	200人 (申込順)	9/21(火)・9/22(水)・9/24(金)	下記説明会で、歩数計のお渡しと登録受付を実施※定員になりしだい、受付終了となります。

日程	時間	会場
9/21(火)	10:00~16:00	江東区文化センター3階第3・4研修室(東陽4-11-3)
9/22(水)	10:00~16:00	商工情報センター第2研修室(亀戸2-19-1カメラプラザ9階)
9/24(金)	10:00~16:00	豊洲文化センター第6研修室(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター8階)

※説明会では、歩数計の登録受付・お渡し、使い方の説明を実施します(所要時間は概ね15分程度です)。  
 ※アプリで申し込みされた方でも、詳しい説明を受けたい方は、説明会にぜひ参加ください。  
 ※予約不要です。時間内に直接会場へお越しください。  
 ※歩数計は、説明会全日程合計200台(申込順)です。後半の日程では配布を終了している可能性があります。

### 参加の流れ

①参加方法(スマホアプリか歩数計)を決めて申し込み。



②ウォーキングや健診(検診)、アンケート回答でポイントを獲得。



③基準ポイントを獲得した方に、江東区内共通商品券やコトミちゃんグッズを抽選でプレゼント。



新型コロナウイルス ワクチン接種

モデルナワクチンを利用した接種の新規予約受付を実施(詳細は2・5面中央部)